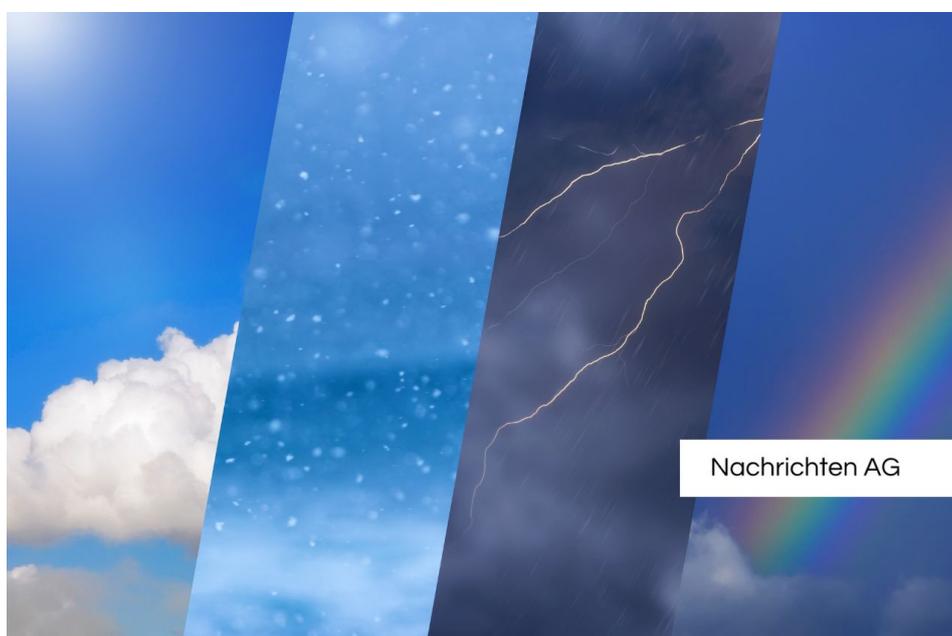


Frühlingserwachen in Wien: Schneeärmer als je zuvor - Jetzt wird's sonnig!

Der Frühlingsbeginn 2025 bringt frische Temperaturen nach Wien. Entdecken Sie die Auswirkungen des schneeärmsten Winters seit einem Jahrhundert auf unser Wohlbefinden und die Frühlingsgefühle.



Wien, Österreich - Der Winter gehört der Vergangenheit an! Am 3. März 2025 wird der meteorologische Frühlingsbeginn gefeiert, und das nicht ohne Grund. Die Stadt Wien hat gerade den schneeärmsten Winter seit 100 Jahren hinter sich gelassen. Laut **krone.at** wurde der Winter geprägt von unschöner Trockenheit - unterhalb von 500 Metern Höhe fiel die Niederschlagsmenge um 90 Prozent, was dazu führte, dass viele Wiener kaum einen Schneehauch zu Gesicht bekamen. In Döbling beispielsweise wurde in dieser Saison lediglich ein einziger Zentimeter Schnee gemessen. Stattdessen freuen sich die Bürger jetzt auf die ersten Sonnenstrahlen und

Temperaturen bis zu 17 Grad am Freitag, die endlich Frühlingsgefühle wecken werden.

Die Auswirkungen des Frühlings auf Körper und Geist

Doch Frühlingsgefühle betreffen nicht nur das Wetter! Die Stimmung der Menschen verändert sich, wenn die Tage länger und sonniger werden. **Brigitte.de** berichtet, dass laut einer Studie die Stimmung umso besser wird, je mehr Zeit Menschen an sonnigen Frühlingstagen im Freien verbringen. Sonnenlicht spielt eine entscheidende Rolle, da es die Serotoninproduktion anregt – ein Glückshormon, das zur Verbesserung der Laune beiträgt. Doch Vorsicht: Die Frühlingszeit bringt auch eine gewisse Frühjahrs Müdigkeit mit sich, die manche Menschen belasten kann, und es gibt Hinweise darauf, dass emotionales Unbehagen im Frühling zunehmen kann.

Die positiven und negativen Aspekte dieser Jahreszeit sind dabei eng verbunden. Während das Licht die innere Uhr reguliert und für eine bessere Nachtruhe sorgt, können die erhöhten Energiewellen auch Stress und emotionales Unbehagen hervorrufen. Studien zeigen, dass viele Menschen in den wärmsten Monaten, entgegen der vorherrschenden Meinung, unter Depressionen leiden. Wichtig ist es, auf sich selbst zu achten und die eigenen emotionalen Reaktionen zu verstehen und zu steuern, um den frühlingshaften Neuanfang in vollen Zügen genießen zu können.

| Details | |
|----------------|---|
| Ort | Wien, Österreich |
| Quellen | <ul style="list-style-type: none">• www.krone.at• www.brigitte.de |

Besuchen Sie uns auf: die-nachrichten.at